

Уважаемые родители!

Эта памятка предназначена для Вас, т. к. Вы – самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность детей и подростков.

Избежать насилия можно, но для этого помогите Вашему ребенку усвоить **«Правило пяти «нельзя»»:**

- Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
- Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.
- Нельзя садиться в чужую машину.
- Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
- Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

Ваш ребенок должен всегда уметь ответить «НЕТ!»:

- Если тебе предлагают зайти в гости или подвести до дома, пусть это даже соседи.
- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали тебя об этом заранее.
- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру.
- Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

Как понять, что ребенок или подросток подвергался сексуальному насилию?

- Проблемы со сном.
- Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы.
- Повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность).
- Постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по поводу безопасности любимых людей.
- Признаки, связанные со здоровьем: повреждения генитальной, анальной областей, в том числе нарушение целостности девственной плевы; следы спермы на одежде, коже, в области половых органов, бедер; наличие заболевания передающегося половым путем.
- Нежелание общения и неучастие в играх и любимых занятиях.

Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии.

Поддержите ребенка или подростка в трудной ситуации:

- Исцеление начинается с общения. Заботливый взрослый – самый лучший фактор, который поможет ребенку чувствовать себя в безопасности.
- Разрешите ребенку рассказывать. Это помогает сказать о жестокости в их жизни взрослому, которому дети доверяют.
- Дайте простое и ясное объяснение страшным происшествиям. Малыши чувствуют иначе, чем взрослые. Они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя.
- Формируйте самооценку детей. Дети, живущие в атмосфере насилия, нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны.
- Обучайте альтернативе жестокости. Помогите детям решать проблемы и не играть в жестокие игры.
- Решайте все проблемы без жестокости, выказывая уважение к детям. Будьте для них примером.
- Думайте о своих физических и эмоциональных потребностях. Делитесь с кем-нибудь своими опасениями.